健身路径厂家批发 强利体育品质保证 广州健身路径

产品名称	健身路径厂家批发 强利体育品质保证 广州健身路径
公司名称	东莞市强利体育器材有限公司业务部
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市长安镇厦边岗厦南街54号
联系电话	13244994201

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：东莞市强利体育器材有限公司

强利体育器材——户外健身器材的使用方法健身路径

太空漫步机

◆属于有氧运动。以正常走路的步幅，进行中速运动。提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。

◆1.扶手太空漫步：手握扶手，脚踏踏板，两脚前后摆动。2.不扶杠太空漫步：两手不扶扶手，自然摆动，脚踏踏板，两脚前后摆动。

◆注意事项：1.适用于10岁以上人员使用。2.摆杆摆动方向前后1000mm范围内禁止站人。3.请您在熟练掌握方法1后再进行方法2的练习。4.使用者体重不超过100KG/人。5.摆动架摆动角度不大于与立柱所成45度角。

健骑机

◆有氧运动与肌肉耐力相结合的运动，主要锻炼肩肌后部、上背肌肉，以及大腿肌肉。

◆练习时注意腰背挺直，不要弓腰，手臂与腿协调配合，动作不要过猛。

◆注意事项：1.运动时要坐稳抓牢；2.频率不要太快，以防以外事故；3.使用过程中1500mm范围内禁止站人。限用人数：1人

扭腰机

◆增强腰部、腹部的肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性，灵活性，有利于健美体形，社区健身路径生产厂家，较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松，起到通经促进气血畅通，强腰作用.适用于腰部活动障碍，周身疲乏等症。

◆注意事项：1、做转体练习时，不可脱手撒把，防止转体扭腰时的惯性力将人甩出撞伤；2、刚开始转体练习时的幅度和速度不可过大过快，广州健身路径，防止扭到腰部、腕部；3、在转体练习过程中出现眩晕，恶心症状时应立即停止练习。

户外健身器材阳江茂名健身路径批发健身路径

强利体育全新推出 ：户外健身路径器材（包括坐推训练器、双人浪板、双人儿童秋千 、太极轮、肩部活动器、转腰器等几十种健康器材）健康文体娱乐是广大人民群众工作之余的生活延伸，是提高全民身心素质的重要途径。目前我区各镇（街道）、开发区、度假区等都建有文化体育活动中心，文化体育活动项目例如乒乓球、羽毛球、健身广场晨晚练点、篮球场等。为群众提供了免费、方便、实用的健身活动器材和场所。，利用城市现有的公共活动场所如公园、小区、城市绿化地域设置一些群体健身器械，并辅以活动路径的体育健身集合设施。

户外健身器材批发健身路径广东湛江韶关户外健身器材批发

户外健身器材给人们带来了一个全新的健康理念，学校健身路径生产厂家，让人们能够在家门口锻炼身体，健身路径厂家批发，能够经常性地锻炼身体，让健身与娱乐结合在一起，让健身融入人们生活。不过，也许有很多人玩过这些器材，却并不了解它们的功能，或者说还不会正确使用。下面简单介绍三种器材的使用方法和注意事项，供大家了解。

同时，也希望全体市民爱护我们身边的体育场地设施，使用时要注意方式，不要蓄意损坏这些公共设施。使用过程中也要主要安全，安全、健康地健身。

※漫步机

功能：增强腿部肌肉。提高手脚配合的协调性，锻炼髋关节和腰部力量。

使用方法：双手握住扶把，双脚站在踏板上，两脚做交替摆动运动。

注意事项：适合除儿童以外的各年龄层次者；使用时动作不宜过快；有眩晕的患者应谨慎使用。

※腹肌板

功能：作用于腹直肌，腹外斜肌。

使用方法：练习者仰卧在器械上，脚钩牢横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹肌用力收缩使身体抬起，还原时腹肌继续用力缓慢躺下，重复动作。

注意事项：1.适合中青年人群；

健身路径厂家批发-强利体育品质保证-广州健身路径由东莞市强利体育器材有限公司提供。东莞市强利体育器材有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！